

令和3年 6月献立予定表

(22回) 台東育英小学校

日曜	献立名	牛乳	からだ体をつくるもの 赤のなかま	ねつちから熱や力になるもの 黄のなかま	ちようしとどの調子を整えるもの 緑のなかま	エネルギー Kcal たんぱく質 g
1	胚芽米ご飯			精白米 はいが精米		566
	鶏肉のみそ焼き	鶏肉 みそ		砂糖 ごま油 油		
	辛子和え煮				もやし キャベツ さやいんげん 人参	
火	すまし汁	豆腐 生わかめ			長ねぎ しめじ	23.6
	肉うどん	豚肉 油揚げ		冷凍うどん 砂糖	人参 ごぼう 干し椎茸 小松菜 長ねぎ	606
2	大豆と子魚と芋のいり煮	大豆 かえり煮干し 調理用牛乳		でんぷん さつまいも 油 砂糖 白ごま		27.4
	果物(メロン)				メロン	
3	チリチーゾドッグ	豚ひき肉 ピザチーズ		コッペパン 小麦粉 油	にんにく しょうが 玉葱 人参 ピーマン トマトケチャップ	623
	カントリースープ	鶏肉		油 じゃがいも 春雨	しょうが 人参 玉葱 しめじ パセリ キャベツ	
	不思議な目玉焼き	寒天 調理用牛乳		砂糖	黄桃缶	
4	炒り豆腐のそぼろご飯	鶏ひき肉 押し豆腐		精白米 油 砂糖 でんぷん	人参 干し椎茸 ゆでたけのこ 長ねぎ	532
	ツナ和え煮レモン風味	ツナ		砂糖	ほうれん草 人参 キャベツ もやし レモン	
5	五目みそ汁	みそ		じゃがいも	大根 玉葱 ごぼう さやえんどう	22.6
	カリカリ梅ご飯			精白米 もち米 白ごま	刻み梅	605
7	三鮮豆腐	豚肉 むきえび 豆腐		油 でんぷん	長ねぎ 人参 干し椎茸 チンゲン菜	26.5
	みそポテト	みそ		油 じゃがいも 砂糖		
8	釜焼きビビンバ	鶏ひき肉		精白米 精麦 砂糖 ごま油 油 白ごま	もやし ほうれん草 しょうが	611
	ビーフン炒め	豚肉		油 ビーフン ごま油	人参 玉葱 キャベツ ピーマン	
	青菜とコーンのスープ			でんぷん	人参 干し椎茸 玉葱 キャベツ 小松菜 コーン缶	
9	アセロラゼリー	寒天		砂糖	アセロラジュース	22.3
	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン		582
10	マカロニシチュー	鶏肉 調理用牛乳 生クリーム		マカロニ 油 バター 小麦粉	人参 玉葱 コーン缶 パセリ	22.9
	ゆで野菜のドレッシング添え			油 ごま油 砂糖	人参 もやし キャベツ 玉葱 ピーマン トマト	
11	スパゲティマトソース	ベーコン 豚肉 粉チーズ		スパゲティ 油	セロリー しょうが 人参 マッシュルーム 玉葱 ホールトマト トマトピューレ トマトケチャップ パセリ	643
	アスパラサラダ			油 砂糖	キャベツ コーン缶 きゅうり 玉葱 赤・黄ピーマン グリーンアスパラ	
	すいか				すいか	
12	七穀わかめごはん	炊き込みわかめ		精白米 七穀(麦2種・きび・あわ・アマランサス・玄米胚芽・ごま)		679
	鮭フライ	鮭		小麦粉 パン粉 油		
13	和風サラダ	みそ		油 ごま油	もやし さやいんげん 人参	29.8
	のっぺい汁	豆腐 油揚げ		でんぷん	ごぼう 人参 大根 干し椎茸 こんにゃく 長ねぎ	
	ごはん			精白米		
14	じゃことおかかのふりかけ	ちりめんじゃこ 糸けずり節		砂糖 白ごま		588
	いりどり	鶏肉		油 じゃがいも 砂糖	しょうが ごぼう れんこん こんにゃく 人参 ゆでたけのこ さやいんげん	
15	豚汁	豚肉 豆腐 みそ			小松菜 もやし 長ねぎ	25.2
	とりごぼうピラフ	鶏肉		精白米 油	ごぼう 人参 コーン缶 グリーンピース	612
16	卵のココット	豚ひき肉 卵 ピザチーズ		油	玉葱 マッシュルーム トマトピューレ トマトケチャップ しめじ	24.8
	オニオンスープ			油	玉葱 セロリー 人参 パセリ	

※献立は、学校行事、その他の都合で変更することがあります。  
 ※食中毒防止のため、果物以外の食材はサラダを含めてすべて加熱しています。  
 ※給食の放射性物質の検査結果は、台東区のホームページに記載されています。  
 ※料理名を右にたどると、その料理に使われている材料と動きがわかります。



日曜	献立名	牛乳	からだ体をつくるもの 赤のなかま	ねつちから熱や力になるもの 黄のなかま	ちようしとどの調子を整えるもの 緑のなかま	エネルギー Kcal たんぱく質 g
16	上海焼きそば			豚肉 いか切り身	蒸し中華麺 油	644
	中華五目スープ	鶏肉		ごま油	長ねぎ もやし キャベツ 小松菜	
	フルーツポンチ			炭酸飲料水 砂糖	パイン缶 みかん缶 黄桃缶 ナタデココ レモン	
17	江戸菜ご飯			精白米 油	江戸菜(塩漬)	572
	魚のピリ辛焼き	すずき		砂糖 白ごま 油	しょうが りんご 長ねぎ	
	豆苗入り煮浸し	油揚げ			豆苗 えのきたけ もやし 小松菜 人参	
18	なめこ汁	豆腐 みそ			なめこ	27.9
	果物(メロン)				メロン	
19	セサミトースト			食パン バター 練りごま 三温糖 すりごま		606
	豚肉とコーンの煮込み	豚肉 ベーコン		油 じゃがいも でんぷん	人参 玉葱 コーン缶 グリーンピース	
20	グリーンサラダ			油	きゃべつ きゅうり さやいんげん 玉葱	23.2
	ごはん			精白米		586
魚のごまだれ揚げ	メルルーサ		砂糖 黒・白ごま でんぷん 小麦粉 油			
スナッペンどうのソテー			油	スナッペンどう きゃべつ 人参 もやし		
21	五目みそ汁	豆腐 みそ		じゃがいも	大根 人参 長ねぎ	24.0
	ジャンバラヤ	鶏肉		精白米 油	玉葱 人参 セロリー ピーマン 赤ピーマン	587
ポテトのチーズ焼き	ベーコン ピザチーズ		じゃがいも 油	玉葱 グリーンピース		
コンソメスープ				しめじ 玉葱 人参 きゃべつ パセリ		
22	すいか				すいか	21.4
	二色サンド			食パン 黒砂糖食パン あんずジャム バター		
23	ポークビーンズ	豚肉 ベーコン 大豆 白いんげん ひよこ豆			人参 玉葱 グリーンピース トマトケチャップ	600
	バジルドレッシングサラダ			砂糖 オリーブ油	もやし 人参 きゅうり さやいんげん コーン缶 ライム バジル	
24	炒めジャージャー麺	豚ひき肉 みそ		蒸し中華麺 油 ごま油 砂糖 でんぷん	もやし 人参 きゅうり しょうが 長ねぎ 玉葱	621
	青えんどう豆のスープ	鶏肉			人参 青えんどう 玉葱 キャベツ	
25	さくらんぼ				さくらんぼ	25.9
	チキンクリームライス	鶏肉 粉チーズ 調理用牛乳		精白米 油 小麦粉 バター	玉葱 マッシュルーム ピーマン	
26	千切り野菜のサラダ			砂糖 ごま油 白ごま	きゅうり だいこん にんじん	600
	あじさいゼリー	寒天		砂糖	ぶどうジュース	
27	ごまご飯			精白米 白ごま		640
	高野豆腐とじゃが芋の煮物	豚肉 高野豆腐		油 砂糖 じゃがいも でんぷん	玉葱 糸こんにゃく 人参 さやえんどう	
28	ひじき入りかき玉汁	干しひじき 卵		でんぷん	小松菜 長ねぎ	21.7
	ソースかつ丼	鶏肉		精白米 押麦 油 小麦粉 パン粉 砂糖	キャベツ トマトケチャップ	
29	野菜の甘酢煮			砂糖	もやし 人参 きゅうり かぶ	631
	さつまいも汁	油揚げ みそ		さつまいも	人参 大根 あさつき	
30	果物(冷凍みかん)				冷凍みかん	25.7
	ガーリックトースト			食パン バター	にんにく	
31	ポトフ	ベーコン 豚肉		油 じゃがいも	しょうが セロリー 人参 玉葱 パセリ	540
	カラフルサラダ			油 砂糖	きゃべつ きゅうり もやし 赤・黄ピーマン	